

# しぶかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.59

2025. 4. 1 発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

## 参加者募集

## 新緑ウォーキング

- 日時 令和7年5月12日(月) 9:00~正午(小雨決行)
- コース 赤城健康公園を拠点として、利根川沿いを進み、近隣の眺望スポット「西原・利根の絶景」や日本庭園でも有名な福増寺などを巡ります。(約5km)
- 集合 赤城健康公園駐車場
- 定員 30名(先着順)
- 参加費 しぶかわスポーツクラブ個人会員：教室受講券1枚  
非会員：教室受講券2枚
- 持ち物等 歩きやすい服装及び靴、タオル、飲み物、雨具等
- 申込期間 4月11日(金)~5月8日(木) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)  
※お申し込み、お問い合わせは、クラブまで。(電話：0279-26-3009)  
※当日の連絡先(クラブ携帯電話：070-4458-8078)

緑に色づく景色を  
ゆったり楽しもう♪



## 【5月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低    ♥:中    ♥:高

<p><b>太極拳教室</b> 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/12・19 (月) 10:00~11:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p><b>バランスボール教室</b> 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/26 (月) 13:30~14:30</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
<p><b>ZUMBA 教室</b> 成人~中高年齢者向け ♥</p> <p>5/12・19・26 (月) 15:30~16:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p><b>NEW!</b> <b>癒しの陰ヨガ教室</b> 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/13・20 (火) 16:00~17:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p> <p>筋肉の緊張を緩めて、柔軟性を高めるヨガです。 深い呼吸とともに、心も体も解きほぐしましょう。</p>
<p><b>キッズ HIPHOP 教室</b> 年長~小学6年生向け ♥</p> <p>5/12 (月) 17:00~18:00</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p> <p>5/26 (月) 17:00~18:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)会議室</p>	<p><b>NEW!</b> <b>親子ディスクゴルフ教室</b> ♥</p> <p>年長~小学生の親子向け</p> <p>5/13・27 (火) 16:30~17:30</p> <p>中村緑地公園</p> <p>(雨天時:宮田商会武道館渋川第2武道場)</p> <p>親子で一緒にディスクゴルフを楽しみましょう。</p>
<p><b>バドミントン教室</b> ♥</p> <p>①高校生~中高年齢者向け</p> <p>5/12・19・26 (月) 19:00~21:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p> <p>②小学3~6年生向け</p> <p>5/8・22 (木) 19:00~21:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p> <p>③小学3~6年生向け(初心者向け)</p> <p>5/15・29 (木) 19:00~21:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p>	<p><b>親子空手道教室</b> 3歳~小学生の親子向け ♥</p> <p>5/20 (火) 16:30~17:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p> <p><b>けいらくピクス教室</b> 成人~中高年齢者向け ♥</p> <p>5/7 (水) 10:30~11:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p> <p><b>健康貯筋運動教室</b> 成人~高齢者向け ♥</p> <p>5/7・14・21・28 (水) 15:30~16:30</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>

<b>青竹&amp;パワーエクササイズ教室</b> 成人～中高年齢者向け 5/14（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場		<b>NEW! スタイルメイキング教室</b> 成人～高年齢者向け 5/15・29（木）13:30～14:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場 全身を動かして、正しい姿勢やきれいな歩き方を手に入れましょう。	
<b>NEW! フラ教室</b> 成人～高年齢者向け 5/14・28（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階 フラの音楽に合わせて、ハワイアンダンスを楽しみましょう。		<b>産後ママとマタニティヨガ教室</b> 5/22（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階 （0～3歳のお子様は、同室で実施する「ちびっこ教室」への参加で、お預かりします。）	
<b>chi ボール de ボディケア教室</b> 成人～高年齢者向け 5/21（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場		<b>ボディメイクヨガ教室</b> 成人～高年齢者向け 5/22（木）14:15～15:15 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場	
<b>NEW! ディスクゴルフ教室</b> 成人～高年齢者向け 5/28（水）10:30～11:30 中村緑地公園 （雨天時：宮田商会武道館渋川第1武道場） ディスクゴルフの基本から学べます。 自然の中で、和気あいあいと楽しみましょう。		<b>スポーツウエルネス吹矢教室</b> 成人～中高年齢者向け 5/9・16・23（金）10:00～12:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	
<b>ノルディックウォーキング教室</b> 成人～高年齢者向け 5/8・15・22・29（木） ①8:30～9:30 ②9:30～10:30（初心者向け） 子持ふれあい公園 〈雨天時：JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）〉	 	<b>軽スポーツ教室</b> 成人～高年齢者向け 5/9・16・23・30（金）10:00～11:00 渋川市民体育館	
<b>ちびっこ教室</b> 0～3歳の親子向け 5/8・22（木）13:00～14:00 5/15・29（木）10:30～11:30 中村緑地公園管理棟2階	 	<b>スポレック教室</b> 小学4年生～高年齢者向け 5/9・16・23・30（金）11:00～12:00 渋川市民体育館	
<b>ステップエアロ教室</b> 成人～中高年齢者向け 5/8（木）16:30～17:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場		<b>ダンベル健康体操教室</b> 成人～高年齢者向け 5/9・16・23・30（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
<b>さいかつボール教室</b> 小学4年生～高年齢者向け 5/8・22（木）19:30～21:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ		<b>キッズサッカー教室</b> 年中～小学3年生向け 5/10・17・24（土）9:00～10:00 木暮組スポーツパーク赤城 （赤城総合運動自然公園）多目的広場	 
<b>NEW! ミニトランポリン教室</b> 成人～中高年齢者向け 5/15・29（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階 楽しく体幹を鍛えて、足腰を丈夫にしましょう！	 	<b>スポーツチャンバラ教室</b> 小学生～中高年齢者向け 5/10・24（土）15:00～16:00 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場	 
		<b>阿波踊り教室</b> 小学1年生～高年齢者向け 5/10・24（土）19:00～20:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室	
		<b>小・中学生空手道教室</b> 小学5年生～中学生向け 5/17・31（土）13:00～15:00 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場	

## しぶかわスポーツクラブ参加方法

- 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。
- 参加する教室の受付で教室受講券を提出する。  
 教室1回の受講につき、  
**会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の教室受講券**が必要です。（教室受講券：200円/枚）  
 ※お得なセット券もあります。  
 ◎会員のお申し込み手続は、クラブ窓口にて承ります。  
 詳しくはクラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。



（公財）渋川市まちづくり財団  
 しぶかわスポーツクラブ課

〒377-0002 渋川市中村 830-5

中村緑地公園管理棟1階

電話：0279-26-3009

受付時間：9:00～17:00

※日曜・祝日はお休みです。

ホームページは、こちらから！→

